

# ÄIDIN RUOKAVALIO

Kattava opas odottaville, synnyttäneille  
ja imettäville äideille

LOLA & LYKKE®

Keho käy läpi valtavia muutoksia raskauden ensivaiheiden ja vauvan ensimmäisen syntymäpäivän välillä, ja näiden muutosten mukana tulee erilaisia ravitsemustarpeita.

Raskauden aikana keho valmistautuu kasvattamaan nopeasti uutta elämää ja lähettää sinulle viestejä tarpeistaan. Tarpeet muuttuvat vauvan saapuessa maailmaan, jolloin ne keskittyvät parantamiseen, imetyksen onnistumiseen ja energiatasojen ylläpitämiseen. Tässä oppaassa käymme läpi äidin ravitsemuksen kaikki eri vaiheet, jotta voit suunnitella ruokavaliotasi etukäteen.



# Sisältö

## Ravitsemus raskauden aikana

- Miksi on tärkeää kiinnittää huomiota raskausajan ruokavalioon? 4
- Tuleeko syödä kahden edestä? 4
- Mitä ruokia raskausruokavaliosta tulisi löytyä? 5
- Mitkä ruoat voivat olla haitallisia vauvalle ja miksi? 8
- Vitamiinit ja kivennäisaineet 11
- Terve painonnousu raskausaikana 13
- Hoida yleisiä raskausvaivoja ravitsemuksen avulla 15

## Ravitsemus imetyksen aikana

- Tuleeko imetyksen aikana syödä enemmän? 16
- Ruokavalio vaikuttaa rintamaidon koostumukseen 17
- Nesteytys – muista juoda riittävästi vettä! 18
- Alkoholit ja imetys 19
- Imetys ja allergiat 19
- Imetys ja painonhallinta raskauden jälkeen 20

## Ravitsemus raskauden jälkeen

- Älä unohda ravita kehoasi ja mieltäsi 21
- Ennakointi on tärkeää – ruokakaappien täyttämisen ennen synnytystä 22
- Tee syömisestä helppoa ja yksinkertaista 23
- Toimi positiivisena esimerkkinä – kuinka puhut ruoasta ja kehostasi? 24
- Lukusuosituksia 25

# Ravitsemus raskauden aikana



## Miksi on tärkeää kiinnittää huomiota raskausajan ruokavalioon?

Terveellinen ruokavalio on tärkeä kaikissa elämänvaiheissa, mutta erityisesti ollessasi raskaana tai suunnitellessasi perheenisäystä. Valtaosa kehosi tarvitsemasta ravitsemuksesta tulee ruoasta, ja osaa tarpeista voi täydentää ravintolisien avulla, esimerkiksi foolihappoa.

Kehosi hyödyntää kaikkea sille tarjoamaasi ravintoa vauvan kasvuun ja kehitykseen. Haluatkin varmasti taata, että syömäsi ruoka tukee kyseistä kasvua ja kehitystä. Ajoita ruokailut ja välipalat tasaisesti päivän mittaan. Jos sinulla on pahoinvointia, joka on yleistä ensimmäisellä ja kolmannella kolmanneksella, voi olla helpompaa syödä kevyitä aterioita ja pieniä välipaloja useammin.

## Tuleeko syödä kahden edestä?

Raskausaikana voi tuntea olonsa tavallista nälkäisemmäksi, mutta se ei tarkoita kuitenkaan tarvetta syödä yhtä ylimääräistä ruoka-annosta. Ensimmäisellä kolmanneksella suositellaan syömään ylimääräiset 100 kcal, toisella kolmanneksella 340 kcal ja kolmannella kolmanneksella noin 530 kcal. Näitä lukuja ei tarvitse seurata tarkalleen, mutta ne antavat osviittaa siitä, kuinka suuri lisääntynyt energiantarve raskausaikana on.

Tasapainoinen ravitsemus on helpompaa saavuttaa monipuolistamalla ruokavaliota sen sijaan, että alkaisit karsimaan suosikkiruokiasi pois (paitsi jos ne ovat vältettävien ruokien listalla!). Suosi ravinteikkaita ruokia kuten täysjyvää, kasviksia ja marjoja. Hyviä uutisia on, että tumma suklaa lukeutuu ravinteikkaaksi ruoaksi! Sen sijaan, että keskittyisit "kahden edestä syömiseen", tee fiksuja valintoja esimerkiksi syömällä päivittäin ylimääräinen hedelmä, jogurttia granolalla tai voileipä, jotta kasvanut energiantarpeesi tulee täytetyksi.



## Mitä ruokia raskausruokavaliosta tulisi löytyä?

**Kasvikset, hedelmät ja marjat:** Pese tuoreet huolella. Voit yhdistellä tuoreita, purkitettuja, pakastettuja ja kuivattuja tuotteita.

**Tärkkelystä sisältävät ruoat** kuten täysjyvätuotteet: pasta, riisi, leipä, viljat, peruna, maissi, kaura, jne. Terveellisessä ruokavaliossa jopa yli kolmasosa on tärkkelystä, joka toimii myös pääenergianlähteenä. Täysjyvätuotteissa on runsaasti kuitua, E-vitamiinia, folaattia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, kuparia, magnesiumia, rautaa, seleeniä ja sinkkiä, jonka vuoksi ne ovat erinomainen lisä ruokavaliioon.

Viljat ovat lisäksi tärkeä proteiinin lähde erityisesti kasvisruokavaliota noudattaville. Täysjyväiset ja kuiturikkaat tuotteet ovat parempia vaaleisiin tuotteisiin verrattuna, sillä niistä saa paljon enemmän tärkeitä ravintoaineita, jonka lisäksi ne madaltavat kolesterolia ja insuliinin tasoa. Kuitu myös tukee ruoansulatusta ja suoliston terveyttä.

**Maitotuotteet** kuten maito, juusto ja jogurtti tukevat vauvan kasvua ja kehitystä, sillä ne sisältävät kalsiumia ja muita tärkeitä ravintoaineita. Voit kuitenkin korvata maitotuotteet kasvipohjaisilla tuotteilla, joita on rikastettu vitamiineilla ja kivennäisaineilla, kuten D-vitamiinilla ja kalsiumilla.

Kiinnitä huomiota **tydyttymättömien rasvojen** (kala, pähkinät, kasviöljyt) saantiin tyydyttyneiden rasvojen sijaan (suklaa, kerma, sipsit, leivonnaiset, kakut, virvoitusjuomat, jne.). Tyydyttyneet rasvat kohottavat veren kolesterolitasoja, joka vuorostaan kasvattaa sydänsairauksien riskiä. Sokeriset ruoat lisäksi kohottavat painoa ja aiheuttavat hampaiden reikiintymistä.



## Suosittelut päivittäiset annuskoot:

**Kasvikset, hedelmät ja marjat:** vähintään 500 g päivässä (joista puolet kasviksia, puolet hedelmiä ja marjoja).

### **Täysjyvätuotteet**

Vähintään 25 g kuitua tai kuutta leipäviipaletta vastaava määrä. Esimerkki: yksi leipäviipale, puoli kulhoa kaurapuuroa, 100 g keitettyä täysjyväpastaa, ohraa, riisiä tai muuta täysjyväviljaa.

### **Maitotuotteet**

500–600 g rasvattomia nestemäisiä maitotuotteita (tai rikastettua kasvimaitoa) ja 2–3 siivua juustoa. Tällaisella päivittäisellä annoksella kalsiumin tarve täyttyy.

## Runsasproteiiniset ruoat

Proteiinin päivittäinen saantisuositus on keskimäärin 1,2 g painokiloa kohden. Raskausaikana proteiinin tarve kuitenkin kasvaa noin 6 g päivässä. Jos siis esimerkiksi painat 70 kg, tarvitset noin 90 g proteiinia raskauden tukemiseksi ( $1,2 \times 70 + 6 = 90$  g proteiinia).

Proteiinin lähde	Proteiinin määrä
100 g paistettua lihaa	30 g
100 g paistettua kalaa	10–25 g
1 kananmuna	7 g
100 g keitetyjä papuja	8 g
5 rkl pähkinöitä	10 g
200 ml maitoa tai jogurttia	10 g
100 g tofua	8 g

## Tyydyttymättömät rasvat

Valitse vähintään kolme annosta tältä listalta saadaksesi raskauden aikana riittävästi tärkeitä rasvahappoja:

- 2 rkl pähkinöitä, siemeniä tai manteleita
- 5 tl rasvaista (väh. 60 %) kasviöljylevitettä
- 1 rkl kasviöljyä (ei kookos- tai palmuöljyä)
- 2 rkl maapähkinävoita
- puolikas avokado
- 100 g lohta
- 2 rkl öljypohjaista salaatinkastiketta



# Mitkä ruoat voivat olla haitallisia vauvalle ja miksi?

## Maito ja maitotuotteet

**Välttä:** Pastöroimattomia tuotteita (esim. vuohenjuustoa), pastöroituja tai pastöroimattomia pehmeitä homejuustoja (esim. Brie) ja pehmeitä sinihomejuustoja (esim. Gorgonzola).

**Miksi:** Nämä ruoka-aineet voivat sisältää listeriabakteeria, joka voi aiheuttaa listeroosi-nimisen infektion. Kyseinen infektio voi johtaa keskenmenoon, kohtukuolemaan tai syntymättömän vauvan sairastumiseen. Huomionarvoista on, että maitotuotteita koskevat suositukset vaihtelevat eri maissa johtuen erilaisista elintarviketurvallisuuteen liittyvistä säädöksistä, laeista ja ruokakulttuureista.



## Liha ja siipikarja

**Välttä:** Raakaa tai riittämättömästi kypsennettyä lihaa, maksaa ja maksatuotteita, pateita, ja riistaa (esim. fasaania). Myös kylmässä kypsytettyjen lihatuotteiden (esim. salamin) kanssa kannattaa olla tarkkana, jos niitä ei ole kypsennetty kokonaisuudessaan.

**Miksi:** Raa'an tai alikypsennetyn lihan syömiseen liittyy pieni toksoplasmoosin riski, joka voi johtaa keskenmenoon. Sama riski koskee suolattuja ja kylmäsavustettuja lihoja, jotka eivät ole täysin kypsennettyjä. Maksassa ja maksatuotteissa on runsaasti A-vitamiinia, joka voi olla haitallista syntymättömälle lapselle. Riista voi vuorostaan sisältää hauleista peräisin olevaa lyijyä.





## Munat

**Välttä:** Raakoja tai osittain kypsennettyjä kanan, sorsan, hanhen tai viiriäisen munia.

**Miksi:** Munissa voi olla salmonellabakteeria, tosin se on harvinaista. Kypsentaessä salmonella tuhoutuu kokonaan. Salmonella voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen, joka ei todennäköisesti vahingoita vauvaa, mutta voi tehdä olosi hyvin sairaaksi.

## Kala

**Välttä:** Miekkakalaa, marliinia, haita ja raakoja mereneläviä.

**Miksi:** Tarkkana kannattaa olla myös savustetun kalan kanssa ja rajoittaa tiettyjen kalatuotteiden määrää ruokavaliossa. Esimerkiksi tonnikalassa voi olla korkeita määriä elohopeaa, joka voi olla haitallista vauvalle. Rasvaisten kalojen määrää kannattaa rajata, sillä niissä voi olla vauvalle haitallisia ympäristömyrkyjä. Kalan syönnin suositukset voivat vaihdella eri maissa vaihtelevien ympäristösaasteiden määrän vuoksi. Tutustu paikallisiin ohjeisiin tarkkoja suosituksia varten.





## Muut ruoat ja juomat

- Rajoita kofeiinin saantia. Tähän lukeutuu myös kofeiinia sisältävät yrttiteet (korkeintaan 4 kuppia päivässä).
- Älä käytä alkoholia, koska sillä voi olla kauaskantoisia haittoja vauvalle.
- Vältä maapähkinöitä, jos olet allerginen.
- Suuret annokset monivitamiineja tai A-vitamiinia sisältävät ravintolisät voivat olla haitallisia vauvalle.
- Lakritsi on turvallista, mutta vältä lakritsijuuren syömistä. Suomessa useimmat lakritsituotteet sisältävät glysyrritsiiniä, jonka vuoksi lakritsia ei suositella raskauden aikana.

Huomio: Pese kaikki hedelmät, vihannekset ja salaattit huolellisesti mahdollisen maaperäaineksen poistamiseksi. Suositukset vaihtelevat eri maissa erilaisten elintarviketurvallisuuksäädösten, lakien ja ruokakulttuurien vuoksi, joten on suositeltavaa tutustua paikallisiin suosituksiin.

## Vitamiinit ja kivennäisaineet

Raskauden aikana keho tarvitsee tiettyjä vitamiineja ja kivennäisaineita tukeakseen vauvan eri kasvuvaiheita. Kullakin vitamiinilla on oma tärkeä roolinsa, ja onkin tärkeää pitää vitamiinien saantia silmällä puutostilojen ehkäisemiseksi, joista voi olla haittaa vauvan kehitykselle. Seuraavaksi esittelemme tärkeimmät tarvitsemasi vitamiinit ja kivennäisaineet, ja mistä niitä saa.

**Folaatti ja B12-vitamiini** ovat tärkeitä verisolujen, DNA:n, aivojen ja hermosolujen kehitykselle. Raskauden aikana folaatin päivittäinen suositusannos kasvaa 400 µg:sta 500 µg:aan. Kyseisen kasvaneen tarpeen vuoksi on tärkeää aloittaa 400 µg:n foolihappolisän käyttö jo ennen hedelmöittymistä ja jatkaa sen käyttöä 12. raskausviikolle saakka.



**Ferritiini** on veressä esiintyvä proteiini, joka säilöo rautaa. Jos ferritiinin taso on matala, kehossasi ei ole riittävästi rautaa. Keho käyttää rautaa hemoglobiinin valmistamiseen, joka vuorostaan kuljettaa happea kudoksiin. Raskausaikana veren määrä kehossa lisääntyy, jonka vuoksi myös rautatasoja tulisi nostaa kasvaneen tarpeen tyydyttämiseksi.

**Rautaa** saa tyypillisesti punaisesta lihasta, kalasta, siipikarjasta, linsseistä, rikkastetuista viljatuotteista, ja vihreistä lehtikasveista. Terveellinen ruokavalio tukee sekä sinun että vauvasi hyvinvointia. Jos koet minkäänlaisia raudanpuutteeseen (anemiaan) viittaavia oireita, ota yhteyttä kättilöösi tai lääkäriisi. He saattavat suositella tapoja lisätä raudansaantiasi esimerkiksi rautatablettien avulla.

Aiemmin mainitsimme ravinteikkaiden ruokien valitsemisesta energiatiheiden ruokien sijaan. Tässä on kuusi vinkkiä ravintorikkaista ruoka-aineista, joita voit lisätä ruokavalioosi, sekä tietoa niiden sisältämistä vitamiineista ja kivennäisaineista:

- **Lohi:** Sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja, jonka lisäksi lohi on mainio proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde. Kalaa suositellaan syötäväksi kerran viikossa (kunhan sen syöminen on turvallista). Lohi sisältää runsaasti magnesiumia, kaliumia, seleeniä ja B-vitamiineja.
- **Lehtikaali:** Lehtikaali sisältää valtavasti erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita, erityisesti C-, A- ja K1-vitamiineja.
- **Valkosipuli:** Valkosipulilla voi maustaa monenlaisia ruokia. Se sisältää paljon C-, B1- ja B6-vitamiineja sekä kalsiumia, kuparia, mangaania, seleeniä ja kaliumia.
- **Peruna:** Peruna on eräs parhaimmista tärkkelyksistä lautaselle valittavaksi, sillä se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, erityisesti C- ja B-vitamiineja.
- **Kaura:** Kaurassa on rutkasi kivennäisaineita, vitamiineja ja kuitua, josta on apua raskauden aikaisen ummetuksen lievittämisessä sekä terveen ruoansulatuksen ylläpitämisessä.
- **Mustikka:** Mustikassa on rutkasti antioksidantteja, joka lisää veren antioksidanttipitoisuutta. Mustikat täyttävät monia ravitsemustarpeita ja ovat lisäksi helppoa naposteltavaa!



## Terve painonnousu raskausaikana

Ensimmäisellä kolmanneksella voit olettaa painon nousevan noin 1–2 kg, ja toisen kolmanneksen alusta alkaen noin 0,5 kg viikoittain. Painonhallinta ravitsemuksen ja aktiivisuuden kautta on tärkeää raskausaikana, jotta painonnousu pysyy terveenä. Liian pieni tai suuri painonnousu vaikuttaa vauvan kasvuun ja kehitykseen sekä omaan terveyteesi, ja voi johtaa komplikaatioihin raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen.

Vaikka painonnousu on eräs vähiten pidetyistä raskausajan muutoksista, sitä tulee ajatella tärkeänä vauvan terveille kehitykselle, jonka lisäksi se auttaa synnytyksen jälkeisissä toiminnoissa kuten imetyksessä.

Raskauden loppua kohden paino nousee nopeampaa tahtia, kun keho valmistautuu synnytykseen. Silloin keho alkaa varastoimaan rasvaa maidontuotantoa varten, jonka lisäksi painonnousuun vaikuttaa suurempi veren määrä, kohdun laajentuminen, istukka sekä muut kehon nesteet.

Jos olet huolissasi painonhallinnastasi raskausaikana, keskustele asiasta kättilön tai lääkärin kanssa.

### Lola&Lykke® raskausajan tukivyö



Erinomaista tukea selälle, lantiolle ja vatsalle



Helpottaa painetta selässä, lantiossa, rakossa ja selkärangassa

[Lue lisää](#)





## Hoida yleisiä raskausvaivoja ravitsemuksen avulla

Raskauden eri vaiheissa voi kokea erilaisia oireita, jotka voivat vaihdella tai loppua myöhemmin kokonaan, esimerkiksi pahoinvointia. Joitain raskausajan epämiellyttäviä vaivoja voi hoitaa luonnollisin keinoin.

### **Pahoinvointi**

Inkivääri on eräs luonnollisista pahoinvoinnin hoitokeinoista. Jos koet aamupahoinvointia, et todennäköisesti halua syödä kokonaista ateriaa, ja pienemmät välipalat voivat tuntua helpommilta syödä inkiväärikerkeiden turvin. Tärkeää on huomioida, että tietyissä maissa Suomi mukaan lukien, ohjeistetaan rajoittamaan inkiväärin käyttöä 2–3 tunnin välein otettaviin pieniin annoksiin. Jos et pidä inkivääristä, useimmat monimutkaiset hiilihydraatit kuten täysjyväleipä, pasta ja banaanit ovat oivia vaihtoehtoja.

### **Närästys**

Närästykseen voi laukaista rasvaiset tai mausteiset ruoat, erityisesti jos syöt myöhään illalla tai juuri ennen nukkumaanmenoa. Närästystä voi hoitaa ravitsemuksen keinoin välttämällä rasvaisia ja mausteisia ruokia sekä syömällä pieniä aterioita useammin sen sijaan, että söisi suurempia aterioita harvemmin. Närästykseen kannalta on hyvä välttää esimerkiksi suklaata, hiilihapollisia juomia sekä hedelmämehuja. Voit lisäksi käyttää apteekista saatavia närästyslääkkeitä. Keskustele aina lääkärin kanssa ennen lääkkeiden käyttöä.

## Ummetus

Voit pyrkiä välttämään raskausajan ummetusta varmistamalla, että ruokavaliossasi on paljon runsaskuituisia ruokia sekä monenlaisia hedelmiä ja kasviksia. Luumut ja viikunat ovat hyviä ummetuksesta kärsiville, sillä ne sisältävät runsaasti kuitua ja muita suoliston toimintaa tukevia ainesosia. Kokeile liottaa 6–7 luumua vedessä yön yli, jonka jälkeen voit juoda kyseisen veden ja syödä luumut. Tästä voi olla helpotusta ummetukseen. Runsas veden juonti varmistaa, että pysyt nesteytettyinä ja kehosi kykenee imeyttämään ruoastasi saamat ravintoaineet. Jos käytät kätilön tai lääkärin suosituksesta rautatabletteja, ummetus on yleinen sivuvaiva. Keskustele vaihtoehtoistasi, jos kärsit ummetuksesta.

## Raskausajan diabetes

Raskausajan diabetes on yleisempi, jos olet korkean iän synnyttäjä, lähisuvussasi on diabetesta (vanhemmalla tai sisaruksella), painoindeksisi on yli 30, tai olet aiemmin synnyttänyt yli 4,5 kg painaneen vauvan. Raskausajan diabetes syntyy, kun keho ei kykene tuottamaan riittävästi insuliinia täyttääkseen kehon ja sikiön tarpeet. Raskausajan diabetesta hoidetaan mittaamalla verensokeria, käyttämällä insuliinia tarpeen vaatiessa sekä ravitsemuksen keinoin.



# Ravitsemus imetyksen aikana



## Tuleeko imetyksen aikana syödä enemmän?

Keho käyttää noin 500 kcal vuorokaudessa tuottaakseen äidinmaitoa. Tämä jo itsessään tarkoittaa sitä, että tunnet olosi nälkäiseksi aiempaa useammin, ja onkin hyvä lisätä välipaloja aterioiden väliin. Maidontuotanto vaatii paljon energiaa, joten kannattaa valita välipaloiksi ravinteikkaita ruokia, jotka ylläpitävät energiatasojasi. Välipaloja tulisi syödä päivän kolmen pääaterian välisinä aikoina, tai vaihtoehtoisesti voit syödä viisi kevyempää ateriaa päivässä. Syömällä säännöllisesti vähennät tarvetta jatkuvalle napostelulle.



## Helppoja ideoita välipaloiksi:

- Paahtoleipä maapähkinävoilla tai juustolla
- Kovaksi keitetty kananmuna
- Pilkotut kasvikset ja hummus
- Kuivatut hedelmät ja pähkinät

Viikkojen edetessä ja vauvan kasvaessa myös vauvan tarvitseman maidon määrä muuttuu, joten voit mukauttaa syömistäsi tarpeen mukaan.



## Ruokavalio vaikuttaa rintamaidon koostumukseen

Nauttimasi ruoka ja juoma vaikuttavat huomattavasti rintamaidon koostumukseen. Jotkut ruoat lisäävät maidontuotantoa, kun taas toiset voivat vähentää sitä. Maito lisäksi muuttaa koostumustaan sen mukaan, kuinka kauan vauva syö. Tämän vuoksi on tärkeää syödä terveellisesti ja monipuolisesti, jotta voit pitää vauvasi syömän äidinmaidon ravitsevana ja laadukkaana.



Ruokinnan alussa maito on ohuempaa ja vetisempää, ja voi virrata melko nopeasti. Tätä kutsutaan herumiseksi. Maito on ohuempaa ja vaaleampaa sen vuoksi, että se sisältää vähemmän rasvaa. Vauvan syödessä pidempään maidossa olevan rasvan määrä kasvaa, vaikka vaihtaisitkin rinnalta toiselle. Mitä enemmän imetät, sitä tyhjemmiksi rinnat tulevat, joka samalla lisää rasvan määrää maidossa.

Tyydyttymättömien rasvojen on osoitettu tukevan vauvan hermoston ja näön kehittymistä. Näitä elintärkeitä rasvahappoja saa esimerkiksi kasviöljyistä, pähkinöistä, kalasta ja kasvipohjaisista levitteistä. Myös äidin ruokavalion kautta saamat vesiliukoiset vitamiinit siirtyvät vauvalle maidon kautta.



Jos haluat tehostaa maidontuotantoasi, kannattaa kokeilla lisätä seuraavia tuotteita ruokavalioosi:

- Kaura
- Lehtivihannekset
- Valkosipuli
- Fenkoli
- Pellavansiemenet
- Manteli
- Seesaminsiemenet

Tärkeää on lisäksi huomioida, että jotkut ruoat voivat vaikuttaa maidontuotantoon heikentävästi, erityisesti tietyt yrtit ja mausteet. Lisäksi on suositeltavaa rajoittaa kofeiinipitoisten juomien nauttimista 200 millilitraan ja välttää alkoholin käyttöä.

## Nesteytys – muista juoda riittävästi vettä!

Ruokavaliollasi on merkitystä imetysaikana, mutta veden saanti on aivan yhtä tärkeää. Kehosi yrittää tuottaa riittävästi maitoa, jotta vauva kykenee tyydyttämään sekä janonsa että nälkensä, mutta myös sinun tarpeesi tulee huomioida. Suositeltava juotavan veden määrä riippuu aktiivisuudestasi, ympäristön lämpötilasta, lääkityksestäsi ja monista muista seikoista.

Helpoin tapa seurata nesteytyksesi tasoa on havaita, kun tunnet olosi janoiseksi. Juo lasillinen vettä kunkin imetyskerran ja syömäsi aterian yhteydessä. Laita puhelimesi muistuttamaan veden juomisen tärkeydestä tai laita taralappu jääkaappiin oveen. Kuivumisesta kertovia merkkejä ovat tummankeltainen virtsa, päänsärky ja väsyneisyys.

## Alkoholi ja imetys

Alkoholin käyttöä suositellaan vältettävän imetyksen aikana, sillä pieni määrä alkoholia voi siirtyä maitoon. Jotkut ovat ottaneet tavaksi pumpata maitoa alkoholin nauttimisen jälkeen ja heittää sen sitten pois. Alkoholilla voi kuitenkin kestää jopa kolme tuntia poistua järjestelmästäsi, eikä pumpkaus nopeuta sitä ollenkaan.

## Imetys ja allergiat

Vauvalle voi tulla oireita ruokinnan jälkeen, jos hänellä on allergia tai intoleranssi jotain ruoka-ainetta kohtaan. Luonnollisesti äidin ensimmäinen reaktio on silloin pyrkiä eliminoimaan allergeenit ruokavaliostaan, jotta vauva ei altistu niille maidon kautta. Lehmänmaitoallergia on monilla vauvoilla yleinen.

Jos vauvallasi on allergia tai intoleranssi, hänellä voi esiintyä seuraavanlaisia oireita:

- Koliikki
- Paino ei nouse
- Ihottuma, nokkosihottuma
- Ripuli
- Hengityksen vinkuminen
- Tukkoisa tai vuotava nenä
- Oksentelu
- Verinen uloste



Suositus on, että äitien ei tarvitse eliminoida allergeeneja ruokavaliostaan, ellei allergeeneista ole suoraa haittaa myös äidille. Äidinmaito ja sen mukautuvuus on uskomatonta, ja syömällä monipuolisesti autat vauvaasi kehittämään immuniteettia ja ehkäisemään allergioiden kehittymistä vakavimmiksi. Jos epäilet vauvallasi olevan allergia tai intoleranssi, ota yhteyttä lääkäriin tai ravitsemusterapeuttiin, joka voi antaa arvioita ja neuvoja perustuen omaan henkilökohtaiseen tilanteeseesi.

# Imetys ja painonhallinta raskauden jälkeen

Synnytyksen jälkeinen painonlasku johtuu vauvan ja istukan synnyttämisestä sekä lapsiveden ja muiden nesteiden poistumisesta. Tämä voi johtaa noin 7,5 kg painon putoamiseen. Pelkästään imetyksellä vauvansa ruokkivat palautuvat raskautta edeltävään painoonsa nopeammin kuin äidit, jotka eivät valitse imettä tai kykene imettämään.

Imetys auttaa kohtua supistumaan ja kutistumaan takaisin raskautta edeltävään kokoonsa paljon nopeammin kuin niillä, jotka eivät imetä. Imettäessä polttaa jopa 500 kcal päivässä pelkästä imetyksestä johtuen, joten vaikka söisit aiempaa enemmän ylläpitääksesi energiatasojasi, paino yleensä putoaa hiljalleen siitä huolimatta. Tärkeää on huomioida, että nopeaa painonpudotusta imetyaikana ei suositella.

Terveen painon saavuttaminen imetyksen aikana onnistuu myös lisäämällä liikuntaa, nukkumalla riittävästi, ja syömällä terveellisesti ja monipuolisesti. Muista, että hiljaa hyvä tulee. Painosi on vain pikkiriikkinen seikka synnytyksestä palautumisessa, joten ole itsellesi armollinen ja pidä tavoitteesi realistisina.

Jos koet synnytyksen jälkeisen painonhallinnan hankalaksi, voit keskustella asiasta lääkärin kanssa. Jos paino ei tunnu putoavan, taustalla voi olla terveyteen liittyvä syy, joten aina ollessaan epävarma on parasta hakeutua lääkärin puheille.

## Lola&Lykke® sähkökäyttöinen rintapumppu



Sairaalatasoinen imuteho auttaa lisäämään maidontuotantoa



Säästä aikaa ja pumpppaa suoraan maitopusseihin



Kompakti muotoilu helpottaa puhdistusta ja mukanaan ottamista varten



Kosketusnäyttö helppoon pumpppaussessiodien seurantaan



[Lue lisää](#)

# Ravitsemus raskauden jälkeen



Kehosi on kasvattanut juuri vauvaa yhdeksän kuukauden ajan ja olet sen jälkeen käynyt läpi todella uuvuttavan kokemuksen tuodaksesi vauvan maailmaan. Nyt on aika antaa itsellesi aikaa palautua, sekä fyysisesti että henkisesti. Vauvan saaminen muuttaa kehoa heti synnytyksen jälkeen, mutta osa muutoksista kestää useita kuukausia ja osa sitäkin kauemmin.

## Älä unohda ravita kehoasi ja mieltäsi

Ravitseminen tarkoittaa tervettä kasvua. Tervettä kasvua vuorostaan tapahtuu, kun keho ja mieli ovat tasapainossa ja toimivat sulassa sovussa. Jos haluat pudottaa painoa vauvan saamisen jälkeen, syö terveellisesti ja monipuolisesti. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ruoka saisi tuoda sinulle hyvää mieltä. Jos haluat syödä suklaakeksin, tai pari tai kolme, anna palaa! Pyri pohtimaan, mitä ruokia voisit tuoda ruokavalioosi lisää sen sijaan, että keskittyisit vain karsimaan ruokia pois.

Kun kehosi kaipaa jotakin, se lähettää siitä sinulle viestejä. Jos tarvitset vettä, tunnet olosi janoiseksi. Jos tarvitset ruokaa, tunnet olosi nälkäiseksi. Pysähdy hetkeksi kuuntelemaan oman kehosi viestejä. Kun olet väsynyt, kehosi usein huutaa kofeiinia ja sokeria korjaamaan tilannetta, mutta voit tyydyttyneiden rasvojen ja sokeristen tuotteiden sijaan tehdä terveellisempiä valintoja, syöden esimerkiksi:

- banaanin
- paahtoleipää hunajalla
- hedelmä- ja pähkinäsekoitetta

Syömällä säännöllisesti aterioita ja välipaloja pidät yllä energiatasojasi, jolloin kykenet paremmin tekemään terveellisiä valintoja ja vältät napostelemasta pitkin päivää.



## Ennakointi on tärkeää – ruokakaappien täyttäminen ennen synnytystä

Jos kaipaat pesänrakennustehtäviä, keittiö on hyvä paikka aloittaa! Käy keittiön kaapit läpi heittämällä ensin pois jo vanhentuneet tuotteet, laita kaikki avatut pakkaukset yhteen säiliöön, ja organisoi hyllyt siten, että näet nopeasti, mitä kaapista löytyy. Kun keittiön kaapit ovat järjestyksessä ja siistit, on helpompaa aloittaa ruoanlaitto ja jopa nauttia siitä, vaikka joskus se tuntuisikin työltä.

Keittiön kaapeista on hyvä löytyä kaikki tärkeimmät ruoanlaitossa käytetyt tuotteet, kuten kasviöljyä, mausteita, riisiä, purkkiruokia, pastaa, jauhoja, jne. Samalla kannattaa harkita pitkäikäisten tuotteiden hankkimista, kuten UHT-maitoa tai pakastekasviksia. Jos tuoreet ruoat sattuvat loppumaan, sinulla on silloin aina hätävara käytettävissä ilman kauppaan juoksemista.

Kauppareissuja voi mahdollisuuksien mukaan helpottaa tekemällä ostokset verkosta ja tilaamalla ne kotiinkuljetuksella, tai ajoittamalla ostosten teko aina tiettyihin päiviin.

## Tee syömisestä helppoa ja yksinkertaista

Tuoreen vanhemman (tai kenen tahansa vanhemman!) elämä on kiireistä. Kiireistä elämää helpottaa, kun yksinkertaistaa mahdollisimman paljon, ja sama koskee ruokavaliotasi. Voit helpottaa ensimmäisiä viikkoja synnytyksen jälkeen valmistamalla jo raskausaikana ruokaa pakastimeen laitettavaksi.

Muita kiireisiltä äideiltä saamiamme käteviä vinkkejä:

- Valmista naposteltavaa pieniin rasioihin jääkaappiin laitettavaksi. Voit pilkkoa paloiksi esim. kasvistikkuja, hedelmiä, juustoa tai paistettua lihaa, josta ne voi sitten nopeasti popsia suuhun.
- Investoi ruokakassipalveluun, joka lähettää sinulle valmiita reseptejä. Useimmat palveluntarjoajat teettävät esimerkiksi alle 30 minuutissa valmistuvia ruokia. Tällaisen palvelun ansiosta et joudu pähkäilemään, kun kaikki tarvitsemasi tulee jo kotiovellesi toimitettuna.
- Hyödynnä ruokakauppojen kotiinkuljetus- tai noutopalveluja. Ruokakaupassa haahuilu on todella uuvuttavaa, erityisesti ollessasi raskaana tai kuljettaessasi pientä vauvaa mukana.
- Pyydä apua. Kun ystävät tai perheenjäsenet haluavat vieraillla, pyydä heitä tuomaan mukanaan valmiiksi tehtyä ruokaa. Ruoka vastasyntyneen ihailusta on ihan reilu maksu joissain tapauksissa!
- Tilaa ruokaa tai käy ulkona syömässä parina iltana viikossa, niin sinun ei tarvitse laittaa ruokaa.



## Toimi positiivisena esimerkkinä – kuinka puhut ruoasta ja kehostasi?

Kannattaa pysähtyä välillä pohtimaan omaa suhdettaan ruokaan ja kehoonsa, ja huomioida millä tavalla niistä puhuu. Lasten kasvaessa he tarkkailevat herkeämättä omia toimintatapojasi, joten on tärkeää toimia positiivisena esimerkkinä.

Lähestulkoon kaikilla on jokin ruoka, josta he eivät pidä, johtuipa se mausta, koostumuksesta tai hajusta. Sen sijaan, että sanoisit "vihaan tomaatteja", yritä sanoa "en juuri nyt pidä tomaateista". Ensimmäinen kuulostaa jyrkältä ja lopulliselta, kun taas toinen muistuttaa siitä, että makuasiat voivat muuttua ja lapsille usein käykin niin! Tämä on mainio tapa esitellä lapsille uusia ruokia ja kannustaa heitä kokeilemaan ruokia uudelleen, erityisesti taaperoiässä, kun nirsoilu ruoan kanssa on tyypillisintä.

Joskus emme todellakaan toimi parhaalla mahdollisella tavalla mitä tulee omasta itsestämme ja kehostamme puhumiseen. Kun koemme epävarmuutta ja ahdistuneisuutta siitä, miltä näytämme tai miltä meistä tuntuu, näytämme sen sanoin ja kehonkieleemme kautta. Kuten juuri mainitsimmekin, lapset kyllä havainnoivat kaikkea! Jos koet epävarmuutta, tässä muutamia tapoja alkaa rakentamaan itsetuntoaan vankemmalle pohjalle:



### Positiivinen itsesuggestio

"Tunnen oloni itsevarmaksi kehossani". Kirjoita positiivisia lauseita, jotka alkavat joko "minä olen..." tai "tunnen oloni..." ja toista niitä päivittäin. Näillä mantroilla voi olla vahvakin vaikutus itsetuntoon!

### Itsehoitorutiini

Kun pidät huolta itsestäsi, tunnet olosi paremmaksi. Muista siis ottaa aikaa itsesi hoitamiseen, vaikka se olisikin vain viisi minuuttia päivässä. Voit tehdä mitä tahansa hyvää oloa tuottavaa, tanssia vaikka keittiössä tai tehdä itsellesi maittavan välipalan.



# Lukusuosituksia

- Kehosuhde raskauden aikana: onko raskauskilojen pudottaminen tarpeen?
- Lola&Lykken asiantuntijat vastaavat: vaikuttaako äidin ruokavalio rintamaidon koostumukseen?
- Mitä voit odottaa kahdelta ensimmäiseltä imetysviikolta
- Imetys: Vältä näitä ruokia ehkäistäksesi vauvan koliikkia
- Totuus raskaudesta palautumisesta ja mihin sinun tulisi keskittyä
- Lola&Lykken asiantuntijat vastaavat: Kuinka kauan kestää palautua raskaudesta täysin?

## Kaipaatko neuvoja?

Kysy Lola&Lykken asiantuntijoilta – luotettava, yksityinen, tuomitsematon ja täysin ilmainen tukialustamme.

Vieraile sivustollamme [www.lolalykke.com](http://www.lolalykke.com) lähettääksesi kysymyksesi.